GYM&STUDIO HOTUS スタジオ＆サイクルスタジオ プログラムスケジュール 2024年 5月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	サイクルスタジオ	スタジオ	サイクルスタジオ	スタジオ	サイクルスタジオ		スタジオ	サイクルスタジオ	スタジオ	サイクルスタジオ	スタジオ	サイクルスタジオ
9:00													
10:00	10:00-10:15 青竹ピクス15		10:00-10:15 カラダ・うごく15		10:00-10:15 ストレッチ15			小清水町 介護予防教室				10:30-10:45 カラダ・うごく15	
11:00	11:00-11:40 温ボディメイクヨガ40		11:00-11:30 Group Power30		11:00-11:30 GroupFight30							11:00-11:15 青竹ピクス15	
12:00		12:00-12:45 THE TRIP		12:00-12:30 SPRINT		12:00-12:45 THE TRIP		12:15-12:30 カラダ・うごく15				11:45-12:15 Group Power30	
13:00	13:00-13:15 カラダうごく15		13:00-13:15 ストレッチ15		13:00-13:15 青竹ピクス15			12:45-13:15 Group Power30			13:00-13:30 SPRINT	13:00-13:30 Group Fight30	
14:00		14:00-14:30 SPRINT		14:00-14:45 THE TRIP		14:00-14:30 SPRINT			13:30-14:00 SPRINT				14:00-14:30 SPRINT
15:00								14:10-14:50 温ボディメイクヨガ40		14:00-14:40 温ボディメイクヨガ40			
16:00											15:00-15:45 THE TRIP		16:00-16:45 THE TRIP
17:00										16:00-16:30 Group Power30			
18:00	18:00-18:30 GroupFight30	18:00-18:45 THE TRIP		18:00-18:30 SPRINT		18:00-18:45 THE TRIP			18:00-18:45 THE TRIP		18:00-18:30 SPRINT		
19:00	19:00-19:30 Group Power30		19:00-19:40 温ボディメイクヨガ40		19:00-19:30 Group Power30			19:00-19:30 Group Fight30					
20:00									20:00-20:30 SPRINT				
21:00													

【定員について】

【20名】
ショートプログラム /ボディメイクヨガ
【15名】
Group Fight /Group Power
【15名】
サイクルプログラム

各プログラム定員になり次第締め切りとさせて頂きます。
※レッスンチケットはお一人様1枚とさせて頂きます。

【スタジオ・サイクルプログラムの参加方法】

①レッスン開始30分前よりレッスンチケットを配布します。

②レッスン開始10分前よりスタジオ入場することができます。

③レッスンチケットをレッスン担当へお渡しください。

【その他ご案内】

●レッスン中に体調が優れなくなった場合は、運動を中止してください。
●必ず水分補給を持参し、動きやすい服装でご参加ください。
●温ボディメイクヨガのレッスンは裸足でご参加頂けます。
●サイクルプログラムが無い時間は、ご自由にご利用頂けます。
●担当・クラブの様々な理由により、レッスン変更や休講になる場合もございます。

【営業時間】 平日／9:00～21:00　土曜日／9:00～20:00　日曜日／9:00～18:00　　【休館日】 毎週木曜日

プログラム名	強度・難度	プログラム内容
ストレッチ15	★☆☆	心身をリラックスさせたい方や、柔軟性を向上させたい方を対象に全身の筋肉を伸ばして行くプログラム
カラダ・うごく15	★☆☆	全身の柔軟性を高め、上下左右の筋力バランスを整えながら筋力アップしていきます
青竹ピクス15	★☆☆	青竹踏みを繰り返し、足のツボに刺激を加えることで、全身の血行を促進することを目的としたプログラム

プログラム名	強度・難度	プログラム内容
温ボディメイクヨガ	★★☆	様々なポーズを楽しめる初心者を対象としたプログラム（30～32℃の室温で実施）
サイクルプログラム	★★	VRの世界を楽しみながらバイクトレーニングが楽しむことができるプログラム
GroupPower	★★☆	バーベルを使用し、全身の筋力トレーニングを行うことで筋力アップやシェイプアップを目的としたプログラム
GroupFight	★★☆	ボクシング、ムエタイ等様々な格闘技の動きを音楽に合わせて行う、シェイプアップや心肺機能向上を目的としたプログラム